フェイス トゥ ヘルス
Face to Health
船橋市保健所が贈る情報誌

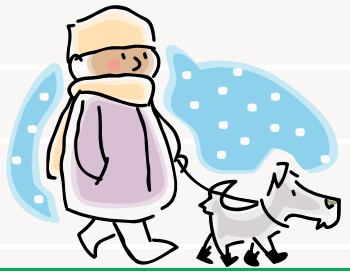
発行月
平成26年
Nov
第6号
11

目 次

御存知ですか？日本の三大死因	1
「危険ドラッグ」は、持たない！買わない！使わない！	2
健康食品とかしこくつき合う！	3
お風呂と重症肺炎の危険な関係	4
次こそは勝てるかも？ギャンブル依存症とは	5

行 事 予 定

11/9	ふなばし健康まつり（薬物乱用防止キャラバンカー）
11/28	世界エイズキャンペーン（街頭）
12/14	エイズ休日検査
1/1	難病の患者に対する医療等に関する法律施行



「自分の健康は自分で守る！」

- 定期的に健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療に心がけましょう。
- 日ごろの生活習慣を見直し、健康管理に努めましょう。

御存知ですか？日本の三大死因

日本の死因順位と言えば、１．悪性新生物、２．心疾患、３．脳血管疾患が、昭和６０年から長いこと不動とされてきましたが、平成２３年に第３位と第４位が入れ替わり、１．悪性新生物、２．心疾患、３．肺炎になりました。

肺炎は、戦前には日本人死因のトップだった時期もありましたが、衛生環境が改善し、また、よい抗生物質が使われるようになったこともあり、昭和２４年から昭和２６年に第３位となった後、一時は第５位以下となりましたが、昭和５０年から平成２２年までは第４位で推移していました。

三大死因

順位	昭和５６年	昭和６０年	平成２３年～
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	脳血管疾患	心疾患	心疾患
3	心疾患	脳血管疾患	肺炎

悪性新生物

一貫して上昇を続け、昭和56年以降順位第１位となり、平成25年の全死亡者に占める割合は28.8%となっています。全死亡者のおよそ3.5人に１人は悪性新生物で死亡したことになります。

心疾患

昭和60年に脳血管疾患にかわり第２位となり、その後も死亡数・死亡率ともに上昇傾向でしたが、平成21年に減少しました。平成22年から再び上昇しましたが、平成25年は減少し、全死亡者に占める割合は15.5%となっています。

肺　炎

昭和50年に不慮の事故にかわって第4位となり、上昇と低下を繰り返しながら上昇傾向を示してきましたが、平成23には脳血管疾患にかわり第3位となり、平成25年の全死亡者に占める割合は9.7%となっています。

脳血管疾患

昭和26年に結核にかわって第１位となりましたが、昭和45年をピークに低下しはじめ、昭和56年には悪性新生物にかわり第2位、昭和60年には心疾患にかわって第３位となり、その後も死亡数・死亡率ともに低下傾向でしたが、平成23年には肺炎にかわり第４位となり、平成25年の全死亡者に占める割合は9.3%となっています。

※資料：平成25年人口動態統計月報年計（概数）の概況（厚生労働省）

（総務課）久木元

「危険ドラッグ」は、持たない！買わない！使わない！

- 危険ドラッグが原因とみられる死亡事例や重大な健康被害、第三者を巻き込んだ交通事故の発生などが、深刻な社会問題となっています。
- 特に、若者への急激な広がりが問題になっている中、売る側だけでなく、使用・所持する側も取り締まれるよう薬事法が改正されています。
- 危険ドラッグは体にも心にも障害を残す危険な薬物です。絶対に購入・使用等しないでください。

※平成26年7月22日から「脱法ドラッグ」に代わる新たな呼称として**「危険ドラッグ」**が採用されました。

イベント情報

ふなばし健康まつりにて薬物乱用防止キャラバンカーを配置して、啓発運動を行います。
キャラバンカーには、薬物乱用が心や身体に与える危害の解説や写真のパネル、乱用されている薬物の標本、薬物乱用の危害を解説する映像、薬物乱用に関してクイズ形式で学習できるパソコンシステムなどが搭載され、子供から大人まで、薬物乱用の恐ろしさを体感的に学習できるようになっています。

〇日時：11月9日（日）10時～15時　（雨天中止）
〇場所：船橋市運動公園

（公益財団法人麻薬・覚せい剤乱用防止センターホームページより）

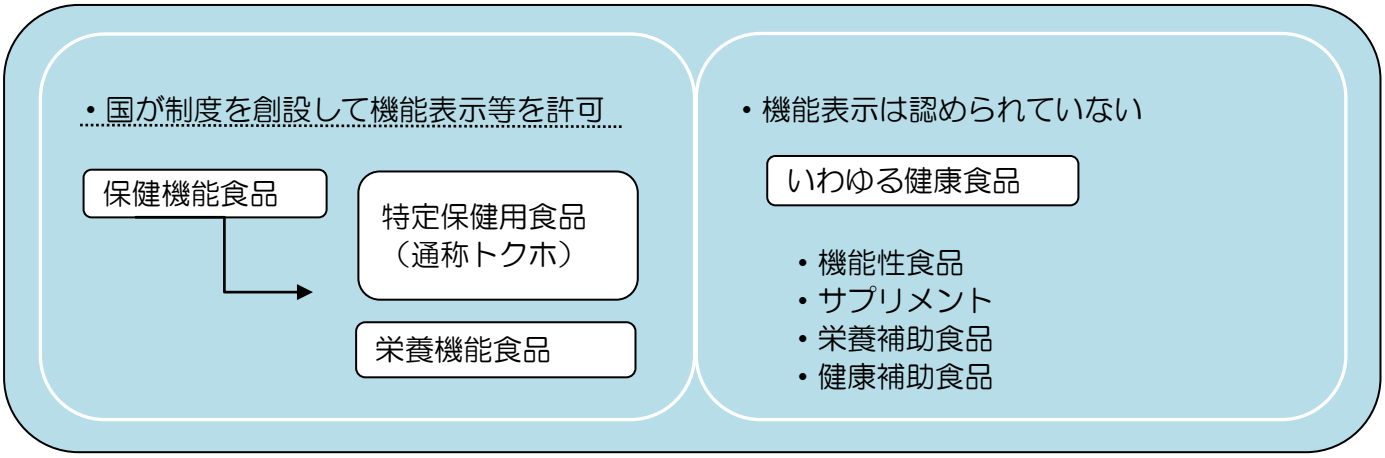
（総務課）西口

健康食品とかしこくつき合う！

健康食品とは…

国が機能等の表示を許可している「保健機能食品（特定保健用食品と栄養機能食品）」と、機能等の表示を許可していない「いわゆる健康食品」があります。
「栄養補助食品」「健康補助食品」などは事業者が任意で表記しているもので、公的な承認を得ているものではありません。

健康食品の大まかな分類



＊特定保健用食品（通称トクホ）…国がヒトでの有効性・安全性を個別製品として審査し、表示を許可した食品。許可された食品にはマークが表示されています。

＊栄養機能食品…健康の維持等に必要な栄養成分（ミネラル、ビタミン）の補給を主な目的として摂取する人に対して、特定の栄養成分を含むものとして、定められた基準に従って栄養成分の機能を表示している食品。「栄養機能食品（〇〇）」の（　）内に記載された栄養成分については、機能表示をすることができます。

虚偽・誇大（うそや誤認させる）広告・表示を禁止しています！

食品として販売されるものについて、健康の保持増進効果等が必ずしも実証されていないにかかわらず、その効果を期待させる虚偽・誇大な広告・表示は法律で禁止されています。

健康食品で注意したいキャッチフレーズ
・「即効性」「万能」「最高の」「奇跡的な」「驚くべき」
・「天然・自然」「食品だから安全」
・「特許取得成分」
・「〇〇に効くと言われています」「〇〇が治った」
・「専門家のお墨付き」「体験談」
・国（厚生労働省、消費者庁など）の承認
☆これらの内容は、製品の有効性や安全性を保証するものではありません。

次ページへ つづく

健康食品とかしこくつき合う！

利用する時のポイント

・食品のひとつであることをよく認識して補助に利用する。
・錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しない。
・医薬品との併用は避け、併用する場合は医師や薬剤師などの専門家に相談する。
・利用状況の記録を取り、自分自身でよい体感が得られているか把握する。
・体調に不調を感じたらすぐに摂取を中断し、必要なら医療機関を受診する。

健康の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度の運動、休養」です。

＊詳しい健康食品に関する基礎知識や成分に関する安全性・有効性については、（独）国立健康栄養研究所が運営している“「健康食品」の安全性・有効性情報”をご参照ください。

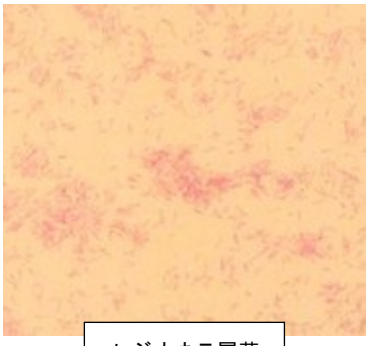
（総務課）大竹

お風呂と重症肺炎の危険な関係

お風呂が原因で肺炎になることがあります。

レジオネラ属菌は、高熱や呼吸困難、意識障害などを起こして、急激に重症化し死に至るレジオネラ肺炎を引き起こすことが知られています。

このレジオネラ属菌は自然界の土埃や水の中などにごく一般的にいる細菌で、自然環境中では健康被害を起こすことは少ないですが、お風呂や空調用の冷却塔、加湿器、噴水などの人工的な水環境に入り込んだ場合、ぬめりの中で爆発的に増殖し、人への感染源になることがあります。



レジオネラ属菌

お風呂の管理に注意しましょう！

一般的な家庭用のお風呂は、残り湯を溜めたままにせず、清潔と乾燥を心掛けましょう。

たまに追い炊き配管を洗浄剤で洗浄すると効果的です。

ろ過装置が付いている循環式のお風呂（２４時間風呂など）は、風呂水をこまめに交換しましょう。

浴槽の壁面などのぬめりは危険信号です。

ぬめりがつかないよう循環設備や浴槽を十分清掃しましょう。

また、定期的にろ過装置の点検やフィルターなどの交換をするなど、取扱説明書どおりの管理をすることが重要です。

レジオネラ属菌を含んだ水や湯の飛沫（しぶき）を吸い込むことで感染する危険性があるので、循環式浴槽の風呂水はシャワーに使用しないようにしましょう。

（衛生指導課）山田

次こそは勝てるかも？ギャンブル依存症とは…

ギャンブル依存症は病気のひとつです。性別、年齢にかかわらず広く見られる病気となっています。

ギャンブルで勝つ瞬間の快感は、これまでの人生のマイナスを一気に帳消しにしてくれるかのような興奮を生みます。何回負け続けたとしても、次こそは勝てるかもしれない！そうやって思い描き、次の計画をし、いざ勝負となる・・こうしたプロセスが高揚感を生みます。

また、パチンコの場合は、台に座っている限り、真っ白にしていられることへの陶酔感もあります。

保健所では、ギャンブルが原因で、金銭問題、人間関係の悪化、生活上の支障が生じているにもかかわらず、ギャンブルをやめられない方の健康相談をお受けしています。「回復」に向けて、第一歩を踏み出してみませんか？

自分をふりかえるための質問

いくつチェックがつけば依存症というテストではありません。どのくらい問題にはまりこんでいるか気付き、助けを求めるために使ってください。

□ギャンブルのために家族など周囲の人に嘘をついたり、行動をごまかしたりすることがありますか？
□やっかいごとやイライラから逃れるためギャンブルをしますか？
□少しやるだけのはずが、ついやめられず賭け続けてしまいますか？
□ギャンブル資金を作るためカードなどで借金をしたことはありますか？
□負けた金を少しでも早く取り返すためにギャンブルをしますか？
□勝つと、さらに勝つためにギャンブルをしますか？
□ギャンブルの計画や資金のことでしじゅう頭がいっぱいですか？
□ギャンブルのために仕事に支障がでたり、家族に非難されたり、周囲との関係がきまずくなったりしていますか？
□さまざまな支障が出ていても、ギャンブルをやめられませんか？

（アスク・ヒューマンケア研修相談センター作成）

ギャンブルを「やめたくてもやめられない」あなたへ

回復施設や自助グループで、ギャンブル以外の行動ができる生活を維持します。回復には、年単位の時間がかかりますが、根気よく取り組む決意と行動が大事です。

回復施設や本人の自助グループに継続して通い、同じ体験や悩みを持つ人と何度も継続的に話しをすることで、自分の病気を理解し、自分自身を見つめ直す機会を持ちましょう。回復のプログラムの基礎を学び、それを継続するための行動を身につけ、実践に移すことが大切です。

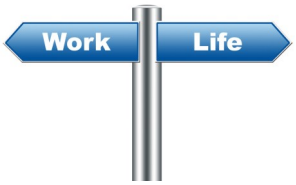
次ページへ つづく

次こそは勝てるかも？ギャンブル依存症とは…

身近に「ギャンブルをやめさせたい大切な人」がいるあなたへ

家族自身が変わることが、本人の回復のステップにつながります。

家族や友人のための自助グループ、クリニックの家族教室などに継続して通い、ギャンブル依存症についての正しい知識を身につけ、適切な対応ができるように学びましょう。



相談機関の紹介

◆本人の自助グループ「GA（ギャンブラーズ・アノニマス）」
http://www.gajapan.jp/
FAX：046-263-3781

◆・家族や友人の自助グループ「GAM－ANON（ギャマノン）」
http://www.gam-anon.jp/
電話：03-6659-4857

◆女性専用ギャンブル依存症リハビリテーションセンター「ヌジュミ」
場所：横浜市保土ヶ谷区（女性のセンターですので番地は省略します）
http://homepage3.nifty.com/nujyumi/
電話・FAX：045-743-5854

（保健予防課）増渕

編集後記

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますのでお気をつけください。

また、冬に向けてインフルエンザなど予防接種のシーズンになります。 予防接種には種類によって適切な時期があります。冬に備えて準備してみてはいかがでしょうか。

（保健予防課）山本

次号は、年明け１月下旬の発行を予定しています。
皆様、よいお年をお迎えくださいませ。

発行　船橋市保健所
〒273-0011 船橋市湊町 2-10-18
TEL 047-431-4191
FAX 047-433-7978
E-mail ho-somu@city.funabashi.lg.jp